

# KRÓTKI PRZEWODNIK WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY

## *PROBLEM NIKOTYNOWY*

Palenie tytoniu, e-papierosów – **nikotynizm**, jest nałogiem wywołanym przez dwa podstawowe wzajemnie oddziałujące na siebie uzależnienia: *farmakologiczne* od nikotyny i *behawioralne*.

**Uzależnienie farmakologiczne** – jest związane z koniecznością utrzymania odpowiedniego, wyższego u palacza tytoniu, poziomu nikotyny w surowicy krwi. Jest związane z powstawaniem tolerancji oraz objawami odstawienia (abstynencyjnymi).

**Tolerancja**, to konieczność podawania coraz większych dawek w celu otrzymania takiego samego efektu.

Gdy pojawia się tolerancja farmakologiczna, odstawienie lub znaczne zmniejszenie poziomu nikotyny doprowadza do objawów odstawienia (abstynencyjnych). Brak nikotyny w organizmie palacza jest przez niego negatywnie odczuwany (uzależnienie psychiczne).

Uzależnienie powoduje, że palacze nie mogą wyjść z nałogu ze względu na odczuwanie przyjemności, uspokojenia lub pobudzenia w czasie palenia.

Systematyczne wprowadzanie do organizmu związków chemicznych zawartych w papierosie lub e-papierosie powoduje zmiany w jego metabolizmie, czyli przemianach tkankowych organizmu.

Na skutek porażenia komórek nerwowych, czyli synaps, człowiek palący odczuwa stan lekkiej euforii, poczucie ulgi i ukojenia. To właśnie psychiczne odczucie ulgi sprawia, że palacz tak łatwo sięga po następne papierosy.

Na początku palenia pojawia się *faza uzależnienia psychicznego*, następnie systematyczne palenie wytwarza *uzależnienie fizyczne*.

**Uzależnienie behawioralne** – jest bardziej złożonym uzależnieniem i zależy od czynników psychologicznych, środowiskowych i społecznych. Jest związane ze zmiennością zachowań osoby palącej. Odruch warunkowy pojawia się między innymi na skutek czynników wewnętrznych (stres) oraz z zewnętrznych, środowiskowych (proponowanie papierosa przez otoczenie).

### **Czynniki zewnętrzne wpływające na uzależnienie od nikotyny:**

- chęć zaimponowania rówieśnikom, otoczeniu;
- dodawanie sobie pewności siebie, imponowanie środowisku;
- ciekawość;
- przekora, bunt przeciwko autorytetom;
- chęć naśladowania innych;
- przykład bliskich, w tym rodziców;
- przyjemność, chęć odprężenia;
- frustracje, niepowodzenia życiowe;
- zmniejszenie nadmiernego apetytu.

### Objawy abstynencyjne:

- chęć zapalenia papierosa, e-papierosa;
- trudność w koncentracji;
- nadmierna senność lub bezsenność;
- depresja;
- frustracja, agresja, drażliwość;
- lęk, niepokój;
- wzrost apetytu, przyrost masy ciała;
- zwolnienie akcji serca, spadek ciśnienia;
- bóle głowy, dolegliwości żołądkowe.

### Palenie tytoniu przyczynia się do:

- zawału serca;
- udaru mózgu;
- nadciśnienia tętniczego;
- raka płuc, przełyku, gardła.

**Palenie bierne** – występuje kiedy palacze narażają na choroby nie tylko siebie, ale także inne osoby przy których palą papierosy, w tym e-papierosy. Szkodliwy wpływ dymu tytoniowego może powodować występowanie u nich ostrych i przewlekłych chorób układu oddechowego.

### Sposoby leczenia uzależnienia od nikotyny:

- samodzielne próby zerwania z nałogiem;
- psychoterapia (metoda pozytywnego wzmocnienia lub metoda awersyjna);
- farmakologia;
- zastępcza terapia nikotynowa;
- niestandardowe metody leczenia (akupunktura, hipnoza, biorezonans).



**Polecam:**

1. artykuł – D. Górecka - „Metody odzwyczajania od palenia tytoniu”, Służba Zdrowia, Nr 46-47, czerwiec 2000r.;
2. pozycję książkową – W. Zatoński – „Jak rzucić palenie” z 2005r.  
tam znajdziecie także *Test stopnia uzależnienia od tytoniu*.

**Opracowała: Iwona Kamińska**